สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ฟ ฟัน สนุกจัง

โดย
ทันตแพทย์หญิง หยาดฤทัย โก้สกุล

คู่มือ ดูแลสุขภาพฟันและช่องปากเจ้าตัวเล็ก

ประกอบหนังสือนิทานภาพ ชุด

ฟ ฟัน สนุกจัง

โดย

ทันตแพทย์หญิง หยาดฤทัย โก้สกุล

สารบัญ

แม่ตั้งครรภ์ เรื่องฟันต้องดูแล ๔

แม่จ๋าหนูไม่อยากกินข้าว เพราะหนูปวดฟัน ๖

- ฟันผุเกิดจากอะไร ๗
- ความเสี่ยงในการเกิดฟันผุ ๘
- รอยผุระยะเริ่มต้น ที่ไม่ควรมองข้าม ๙

ขนมดี ฟันดี สุขภาพดี ๑๐

แปรงฟันลูกไม่ยากหากเริ่มตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น ๑๑

- การทำความสะอาดช่องปากทารก ๑๑
- การแปรงฟันให้เด็ก ๑๒
- ตรวจความสะอาดฟันของลูกน้อย ๑๖

ลูกติดขวดนม สาเหตุหนึ่งของฟันผุ ๑๗

- ผลร้ายจากการติดขวดหลัง ๑ ปี ๑๘
- การเตรียมตัวเลิกขวดนม ๑๙

ฟันน้ำนมจะขึ้นและหลุดตอนไหน ๒๒

เหตุไม่คาดฝัน เมื่อฟันหลุด ฟันหัก ๒๔

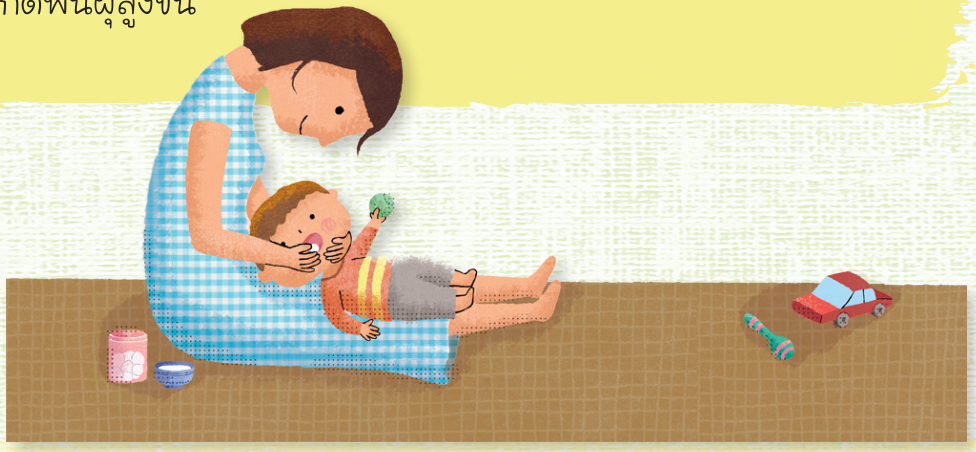
“ฟัน” และ “พัฒนาการ” เกี่ยวข้องกันอย่างไร

จากการศึกษาพบว่า “เด็กที่มีฟันผุ จะมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตช้ากว่าเด็กที่มีสุขภาพฟันดี” ฟันน้ำนมของเด็ก ๆ ต้องถูกใช้งานไปจนถึงอายุ ๖-๑๓ ปี ดังนั้นการดูแลฟันน้ำนมจึงจำเป็นสำหรับเด็ก ๆ ไม่แพ้ฟันแท้เลยทีเดียว เพราะระหว่างที่ฟันแท้ยังไม่ขึ้น เด็ก ๆ ต้องใช้ฟันน้ำนมเคี้ยวอาหาร หากปล่อยให้เด็ก ๆ ฟันน้ำนมผุเป็นรูใหญ่ เด็ก ๆ จะได้รับความเจ็บปวดจากอาการฟันผุ ติดเชื้อและเป็นหนอง จนไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ตามปกติ ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เมื่อเด็ก ๆ ปวดฟัน ก็จะนอนไม่หลับ หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ จนกระทบการหลั่งสารกระตุ้นการเจริญเติบโตในสมอง (Growth Hormone) และการกินไม่ได้ นอนไม่พอ สามารถส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กโดยตรง

คู่มือ ดูแลสุขภาพฟันและช่องปากเจ้าตัวเล็ก **“ฟ ฟัน สนุกจัง”** เล่มนี้ เป็นแนวทางอย่างง่ายในการดูแลฟันตั้งแต่แม่ตั้งครรภ์ จนกระทั่งเด็กมีฟันแท้

แม่ตั้งครรภ์ เรื่องฟันต้องดูแล

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างมากมายในช่วงตั้งครรภ์ ทำให้คุณแม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคปริทันต์และฟันผุมากขึ้น ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เหงือกและเนื้อเยื่อที่รองรับฟันอ่อนแอ คุณแม่จึงมีเหงือกอักเสบได้ง่ายขึ้น ในบางราย โรคเหงือกอักเสบจะลุกลามจนเกิดเป็นโรคปริทันต์อักเสบ ทำให้ฟันโยกและมีโอกาสสูญเสียฟันได้ **นอกจากนี้โรคปริทันต์อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนด และเด็กมีน้ำหนักแรกคลอดต่ำ** ฟันผุจะพบได้มากขึ้น จากการละเลยการทำความสะอาดฟัน การกินอาหารจุบจิบมากขึ้น อีกทั้งการอาเจียนบ่อยในช่วงแรก และกรดไหลย้อนช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ ทำให้ฟันกร่อนและเสียวฟันได้ ที่สำคัญ คือคุณแม่ที่มีฟันผุเป็นรู จะมีโอกาสถ่ายทอดเชื้อก่อโรคฟันผุไปสู่ช่องปากลูกผ่านทางน้ำลายจากการเป่าอาหารให้เย็น การใช้ช้อนร่วมกัน เป็นต้น ทำให้ลูกมีความเสี่ยงในการเกิดฟันผุสูงขึ้น



สิ่งที่คุณแม่ควรทำระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อลูกรักและคุณแม่ฟันดี

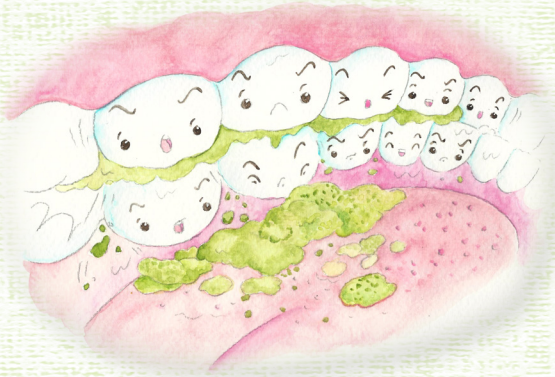
- **ตรวจสุขภาพฟันตั้งแต่เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์** การรักษาปกติมักจะทำในช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ ๔-๖ แต่ถ้าคุณแม่ปวดฟัน เหงือกบวมเป็นหนอง ควรรีบไปพบหมอฟันเพื่อรับการรักษาเร่งด่วน เพราะการติดเชื้อขณะตั้งครรภ์จะลุกลามได้รวดเร็ว มีผลต่อความปลอดภัยของแม่และทารกในครรภ์
- **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ อย่างเพียงพอ** เพื่อให้ฟันของลูกสร้างได้อย่างสมบูรณ์ แข็งแรง และคุณแม่ควรเลี่ยงการกินอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลบ่อย ๆ เพราะจะทำให้ฟันผุง่าย
- **แปรงฟันวันละ ๒ ครั้ง เช้าและก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ โดยบีบความยาวเต็มหน้าตัดแปรงและใช้ไหมขัดฟันทุกวัน**
- **หลังอาเจียน ไม่ควรแปรงฟันทันที ให้เว้นระยะเวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง** เพื่อลดการกัดกร่อนของฟัน แนะนำให้ใช้น้ำ ๑ แก้ว ผสมผงฟู (เบคกิ้งโซดา) ๑ ช้อนชา อมบ้วน เพื่อช่วยลดความเป็นกรดในปาก หรือใช้น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์

แม่จ๋าหนูไม่อยากกินข้าว เพราะหนูปวดฟัน

คงไม่มีพ่อแม่คนไหนอยากเห็นลูกปวดฟัน ไม่ยอมกินอะไรเลย ร้องไห้ทั้งคืน ไม่ได้นอนเพราะปวดฟัน ความสนใจในการเรียนรู้ลดลง และเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กต้องขาดเรียน โรคฟันผุจึงมีผลกระทบต่อสุขภาพกายและคุณภาพชีวิตของเด็กมาก เด็กที่มีฟันผุจะเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ไม่อยากกินอาหาร หรือกินอาหารได้น้อยลง ได้รับสารอาหารไม่ครบ ๕ หมู่ และหากฟันมีการติดเชื้อเป็นเวลานานจะมีผลต่อน้ำหนักและส่วนสูง เนื่องจากได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต นอกจากนี้หากต้องเสียฟันน้ำนมไปตั้งแต่อายุน้อย ๆ จะส่งผลต่อพัฒนาการพูด และความเชื่อมั่นในตนเองอีกด้วย

การทำความสะอาดฟันน้ำนมเป็นประจำด้วยความช่วยเหลือจากผู้ปกครอง พาไปพบทันตแพทย์ตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้น หรือไม่เกินอายุ ๑ ปี และไปพบต่อเนื่องเป็นประจำทุก ๖ เดือน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เด็ก ๆ มีฟันสวยตั้งแต่ฟันน้ำนมไปจนถึงฟันแท้

ฟันผุเกิดจากอะไร



ฟันผุเกิดจากหลายสาเหตุ หลัก ๆ คือ **แปรงฟันไม่สะอาด และกินขนมหวาน น้ำหวาน ถี่ ๆ บ่อย ๆ**

เมื่อเชื้อโรคสะสม เกาะกันเป็นคราบขี้ฟันสีขาวเหลืองและเหนียว หรือที่เรียกว่าแผ่นคราบจุลินทรีย์ ซึ่งเหนียวเกาะแน่นกับฟันมาก บ้วนน้ำก็ไม่ออก ต้องกำจัดด้วยการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันเท่านั้น เมื่อเชื้อโรคได้รับน้ำตาลที่เด็ก ๆ กิน รวมถึงคราบนมที่ค้างในปากยามที่เด็ก ๆ หลับ จะผลิตกรดออกมาทำให้ฟันผุ

เชื้อโรคเหล่านี้ส่วนหนึ่งพบว่า เป็นเชื้อโรคที่ได้รับมาจากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูผ่านทางน้ำลาย เช่น จากการเป่าอาหารของลูก การใช้ช้อนร่วมกัน เป็นต้น ถ้าพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูมีฟันผุในช่องปาก เด็กก็จะได้รับเชื้อโรคที่พร้อมเพิ่มจำนวนในปากเด็ก ๆ และทำให้เกิดฟันผุได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น หากพ่อแม่และผู้ดูแลมีฟันผุก็ควรไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจและรักษา เพื่อจะได้ลดการส่งต่อเชื้อโรคฟันผุให้ลูก

ความเสี่ยงในการเกิดฟันผุ

ถ้าพบปัจจัยเหล่านี้ ระวังให้ดี ลูกรักจะฟันผุได้

๑. แม่ หรือ ผู้ดูแลหลักมีฟันผุ

๒. ลูกกินขนมหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลนอกมื้ออาหารหลัก ตั้งแต่ ๓ ครั้งขึ้นไป

๓. ลูกหลับคาขวดนม ไม่ว่าจะเป็นนมจืด นมผง นมหวาน หรือนมแม่

๔. ลูกแปรงฟันเอง (เพราะเด็กน้อยแปรงฟันเองได้ไม่สะอาด ผู้ปกครองต้องแปรงฟันให้)

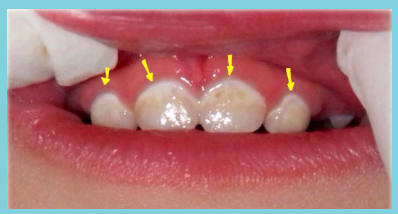
๕. ไม่ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

๖. พบรอยผุระยะเริ่มต้น

๗. ไม่ได้พบทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอทุก ๖ เดือน

๘. คราบขี้ฟัน (คราบจุลินทรีย์) สีขาวหรือเหลืองที่ฟันเห็นได้ชัดเจน

ถ้าพบปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง ถือว่าลูกมีความเสี่ยงในการเกิดฟันผุสูง ควรรีบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและไปพบทันตแพทย์ก่อนจะสายไปนะคะ



รอยผุระยะเริ่มต้น
มีลักษณะเป็นรอยด่างสีขาวที่คอฟัน

รอยผุระยะเริ่มต้น ที่ไม่ควรมองข้าม

เมื่อปล่อยให้มีคราบขี้ฟันเกาะคอฟันเป็นเวลานาน จะทำให้ผิวฟันถูกทำลายและกลายเป็นสีขาว เมื่อพบรอยโรคนี้ หากแปรงฟันให้สะอาดด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1,000 ppm เป็นประจำ และรีบไปพบทันตแพทย์ ก็จะสามารถหยุดการลุกลามของโรคได้ หากปล่อยทิ้งไว้ไม่ยอมแปรงฟัน และกินขนมหวานติดนมขวดอีก โรคฟันผุก็จะลุกลามจนทำให้ฟันเป็นรู เด็กจะเริ่มเสียวฟันและปวดได้

การลุกลามของฟันผุ ๓ ระยะ

เจอแบบนี้!!! รีบไปหาหมอฟันกันเถอะค่ะ

รอยขาวขุ่นที่คอฟัน เริ่มผุแล้ว

ทาฟลูออไรด์วานิช

ผุเป็นรู เด็กเสียวฟัน กินอาหารได้น้อยลง

อุดฟัน หรือทาสารหยุดยั้งฟันผุ

ผุทะลุประสาทฟัน ติดเชื้อ เป็นหนอง เด็กปวดฟัน

ถอนฟัน รักษารากฟันร่วมกับครอบฟัน

ขนมดี ฟันดี สุขภาพดี

เด็กเล็กมีกระเพาะอาหารเล็ก ขณะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต หิวบ่อย ควรมีอาหารว่างเตรียมไว้ให้ ถ้าเป็นขนมหวานน้ำหวาน เด็ก ๆ คงฟันผุแน่ แต่ก็มีขนมอาหารว่างหลายอย่างที่มีประโยชน์ต่อฟัน ไม่ทำให้เกิดฟันผุ เช่น

- นม โยเกิร์ตรสจืด มีแคลเซียม และฟอสฟอรัส : ช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน แต่ต้องกินแบบไม่หวาน ไม่กินจากขวด และไม่เกิน ๒-๓ กล่องต่อวัน
- โปรตีน : สำคัญต่อการสร้างกระดูกฟันเช่นกัน เช่น เนื้อสัตว์ เนื้อถั่วต่าง ๆ
- ผักและผลไม้ : อาหารที่มีเส้นใยจะช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลาย ช่วยลดกรดที่เกิดขึ้นจากเชื้อโรคได้ เช่น ผักต้ม กล้วย ฝรั่ง มันแกว แตงกวา

- ถ้าเด็กอดใจไม่ไหวจริง ๆ ก็ต้องเลือกกินขนม น้ำหวานอย่างเหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดฟันผุให้มากที่สุด
  - กินในมื้ออาหาร ไม่กินจุบจิบระหว่างมื้อ เพราะ ๑ ครั้ง ที่กินแป้งหรือน้ำตาล จะเกิดกรดยาวนานถึง ๒๐-๔๐ นาที ถ้ากินเข้าปากหลาย ๆ ครั้ง ก็เหมือนฟันแช่อยู่ในกรดตลอดเวลา
  - เลี่ยงขนมที่ต้องอยู่ในปากนาน ๆ เช่น ลูกอม ขนมที่เหนียวติดฟัน ขนมกรุบกรอบ คุกกี้

ถึงกินเสร็จแล้วรีบแปรงฟัน ก็อาจจะไม่ทัน เพราะฟันแช่อยู่ในกรดตอนกินอาหาร เกิดการกัดกร่อนฟันไปแล้ว

แปรงฟันลูกไม่ยาก หากเริ่มตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น

การทำความสะอาดช่องปากให้ลูกตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น เป็นการสร้างความคุ้นชินกับการมีสิ่งไม่คุ้นเคยเข้าไปในปาก และเพื่อกำจัดคราบนมที่หมักหมม ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดเชื้อราในช่องปากที่มักพบเป็นคราบขาวเกาะติดที่ลิ้นหรือบริเวณอื่น ๆ ถ้ามีคราบเชื้อราสะสมหนา จะทำให้เด็กเจ็บลิ้นมากจนไม่อยากดูดนม

การทำความสะอาดช่องปากทารก

๑. ล้างมือคุณพ่อคุณแม่ให้สะอาดด้วยสบู่

๒. ใช้ผ้าอ้อมสะอาดหรือผ้าก๊อซพันที่นิ้วชี้ของคุณแม่ จุ่มน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วหรือน้ำสะอาดสำหรับเด็กดื่ม ให้พอชื้น

๓. แทรกนิ้วมือเข้าไปในปากเด็ก เช็ดเหงือก กระพุ้งแก้ม และลิ้น ให้ทั่วทั้งปาก ทำวันละ ๒ ครั้ง เช้าและก่อนนอน

เปิดวิดีโอสอน
เช็ดเหงือกทางนี้ค่ะ

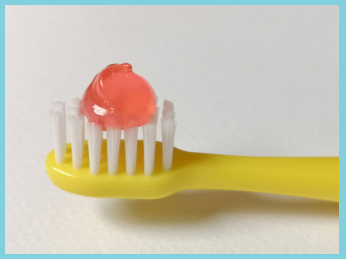
การแปรงฟันให้เด็ก

เมื่อฟันขึ้นแล้วให้คุณพ่อคุณแม่แปรงฟันให้ลูกด้วยแปรงสีฟันและยาสีฟันผสมฟลูออไรด์บีบในปริมาณที่เหมาะสมกับอายุ

ปริมาณยาสีฟันที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อย

แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรก ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ (1,000 ppm)

ฟันซี่แรกถึงน้อยกว่า ๓ ปี
แตะขนแปรงพอเปียก



๓ ปี ถึงน้อยกว่า ๖ ปี
เท่าความกว้างของแปรง

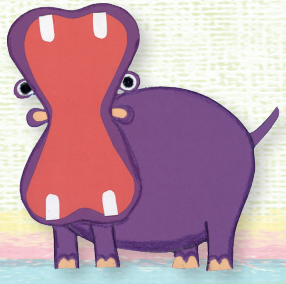
๖ ปี ขึ้นไป
เท่าความยาวของแปรง

รายชื่อยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
1,000 ppm

แปรงให้ง่ายแปรงให้ดี เริ่มแปรงที่ซี่แรก

- เริ่มให้ดีด้วยการอ่านนิทานภาพเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันตั้งแต่ลูกเล็ก ๆ
- เริ่มแปรงฟันตั้งแต่ซี่แรก ซึ่งจะใช้เวลาไม่นาน นับ ๑-๑๐ ฟันก็สะอาดแล้ว เมื่อฟันเยอะขึ้นก็ยังนับ ๑-๑๐ เหมือนเดิม แต่ให้นาน ๆ ขึ้นหน่อย ลูกจะเริ่มชินว่าพอนับถึง ๑๐ ก็แปรงเสร็จแล้ว
- สร้างบรรยากาศสนุกสนานขณะแปรงฟัน เช่น ร้องเพลง หยอกล้อเล่นกับลูก ให้เล่นของเล่นที่ลูกชอบไปด้วย
- สำคัญคือขณะแปรงฟันคุณพ่อคุณแม่ต้องใจเย็น (มาก ๆ) พูดคุยอธิบายด้วยเสียงนุ่มนวล ไม่หงุดหงิดไปกับเสียงร้องของลูก เพราะการร้องไห้ระหว่างแปรงฟันของเด็ก ๆ เป็นเรื่องธรรมชาติ (มาก ๆ) ไม่ใช่เพราะกลัวหรือเจ็บ แต่เพราะถูกขัดใจและอยากต่อต้านบ้างตามวัย อย่าเพิ่งท้อแท้ไปก่อนนะคะ
- อย่าให้การแปรงฟันเป็นเหมือนการทำโทษลูก ไม่ใช้ความรุนแรง เช่น ลากเด็กไปแปรงฟันทั้ง ๆ ที่เด็กยังเล่นอย่างอื่นอยู่
- สร้างวินัยที่ดีในการแปรงฟัน โดยแปรงฟันให้ลูกเวลาเดิมทุกวัน ถ้าทำบ้างไม่ทำบ้างเด็กจะคิดว่าไม่ใช่สิ่งจำเป็น ไม่ต้องแปรงก็ได้ เช่น แปรงฟันหลังอาบน้ำ หรือแปรงฟันก่อนอ่านนิทานก่อนนอน

มีเพลงน่ารัก ๆ มาฝาก
ลองเปิดระหว่างแปรงฟัน
ไปกับลูกกันนะ



การแปรงฟันให้เด็ก

วางขนแปรงบริเวณคอฟันให้ตั้งฉากกับตัวฟัน ถูแปรงสั้น ๆ ในแนวนอนประมาณ ๑๐ ครั้ง ต่อฟัน ๓ ซี่

ต้องใช้นิ้วแหวกกระพุ้งแก้ม และริมฝีปาก
จะได้เห็นฟันชัด และแปรงโดนบริเวณคอฟัน

การแปรงฟันในเด็ก
อายุ ๖-๑๘ เดือน

การแปรงฟันในเด็ก
อายุ ๑๘ เดือน ขึ้นไป

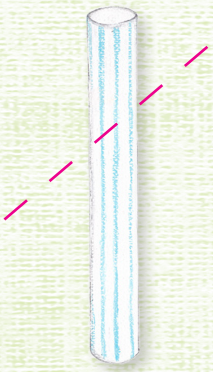
ท่าที่เหมาะในการแปรงฟันให้เด็กเล็ก

ท่าที่เหมาะในการแปรงฟันให้เด็กเล็ก คือให้ลูกนอนและแม่นั่งแปรงให้ เป็นท่าที่ทำให้ศีรษะของเด็กอยู่นิ่งกว่าท่าที่เด็กนั่งหรือยืน ช่วยลดอันตรายจากแปรงไปกระแทกกับกระพุ้งแก้มหากเด็กสะบัดหน้าหนี ที่สำคัญคือท่านอนทำให้คุณแม่เห็นฟันลูกได้ชัดเจน ทั่วทุกซี่ ทั้งฟันบนและฟันล่าง และไม่พลาดไปกระแทกเหงือก กระพุ้งแก้ม จนทำให้ไม่ยอมให้แปรงฟันอีก

ให้ลูกนอนตอนแปรงฟัน ผู้ปกครองใช้นิ้วแหวกกระพุ้งแก้ม และแปรงให้โดนคอฟันนะคะ

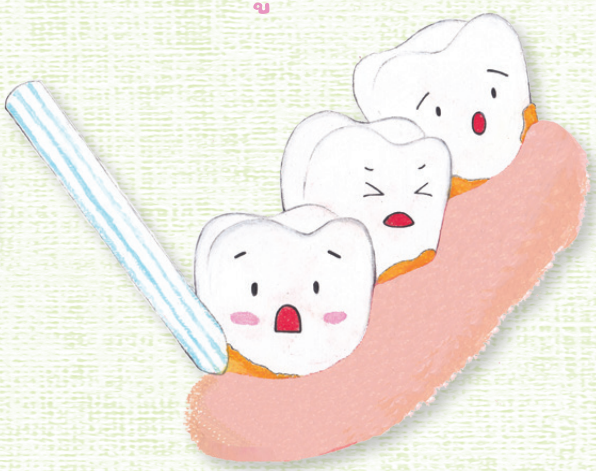
ตรวจความสะอาดฟันของลูกน้อย

ด้วยอุปกรณ์เสริม “หลอดดูดน้ำ”



ตัดหลอดเฉียง ๆ

ตัดหลอดให้มน



ขูดเบา ๆ บริเวณคอฟันตามแนวขอบเหงือก

สังเกตปริมาณคราบที่ติดมากับหลอด

น้อย = สะอาด

มาก = ไม่สะอาด

ถ้าเด็กให้ความร่วมมือในการแปรงฟัน ควรแปรงฟันเป็นขั้นตอนตามลำดับ โดยแปรงฟันด้านติดกระพุ้งแก้ม ตามด้วยแปรงฟันด้านติดลิ้นและด้านบดเคี้ยว เพื่อให้สะอาดทั่วถึง ไม่ลืมบริเวณใดบริเวณหนึ่ง แต่หากเด็กไม่ยอมให้ความร่วมมือในการแปรงฟัน อาจจะต้องช่วงชิงเวลาทองตอนที่เด็กร้องและอ้าปากแปรงฟันด้านบดเคี้ยวและด้านติดลิ้นก่อน ช่วงที่เด็กกัดฟันแน่น ไม่ยอมอ้าปาก เป็นเวลาที่ดีในการแปรงฟันด้านติดแก้ม อย่าลืมแปรงลิ้น เมื่อแปรงเสร็จให้เช็ดฟองออกด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำหมาด ๆ โดยไม่ต้องบ้วนน้ำ จะได้มีฟลูออไรด์ค้างอยู่เพื่อป้องกันฟันผุ

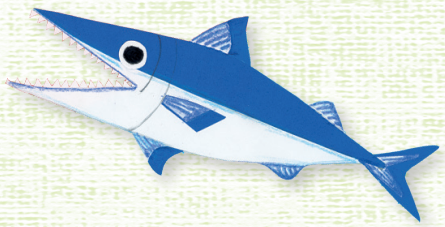
ลูกติดขวดนม สาเหตุหนึ่งของฟันผุ

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยแนะนำให้เลิกขวดนมเมื่ออายุ ๑๒-๑๘ เดือน เหตุผลที่ควรเลิกนมขวดในช่วงนี้ เนื่องจาก

- เด็กมีพัฒนาการของกล้ามเนื้อ สามารถจับแก้ว ดื่มได้เอง และดูดจากหลอด ได้ดีแล้ว
- เด็ก ๑ ปี เชื่อฟัง ว่านอนสอนง่ายกว่าเด็กช่วง ๒ ปี ซึ่งมีความเป็นตัวของตัวเองและยึดตัวเองเป็นหลัก มักจะไม่ยอมเลิกนมขวดง่าย ๆ
- เด็กที่ติดนมขวด มักจะพบว่ากินนมมากเกินความจำเป็น เมื่ออิ่มนมแล้วก็ไม่ยอมทานอาหารอื่น ๆ ทำให้ได้สารอาหารไม่ครบ ๕ หมู่

ผลร้ายจากการติดขวดหลัง ๑ ปี

- **ฟันผุ** : การมีนมค้างในช่องปาก โดยเฉพาะช่วงกลางคืนที่เด็กหลับ ทำให้เกิดกรดยาวนาน กัดกร่อนฟันจนทำให้ผุ และจะยิ่งแย่ไปอีก ถ้าในขวดนมนั้นเป็น นมหวาน น้ำผลไม้ หรือน้ำหวาน
- **กินแต่นม ไม่ยอมกินข้าว** : เด็กอายุ ๑ ปี ควรได้อาหารหลัก ๓ มื้อ และ นม วันละ ๒-๓ กล่อง ผลไม้ ๑-๓ ครั้ง ถ้าเด็กกินนมจากขวดมาก ๆ จะอิ่มนม จนไม่ยอมกินข้าว และมักคุ้นกับของเหลว ๆ ทำให้ไม่ชอบอาหารที่เคี้ยว ส่งผลให้เด็กกินยาก เลือกอาหาร อมข้าว
- **เด็กที่ติดขวดนมมักจะได้รับธาตุเหล็กต่ำ** เนื่องจากในนมมีแคลเซียมมาก หากได้รับเกินพอดีจะยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็ก และเมื่อกินนมมากเกินไปก็จะไม่รับประทานอาหารชนิดอื่น หากในช่วง ๑-๓ ปี เด็กได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ จะส่งผลให้สมองพัฒนาการช้า ไม่กระฉับกระเฉง เฉื่อยชา ไม่พร้อมสำหรับการเรียนรู้
- **ลดโอกาสในการพัฒนาการพูด การบดเคี้ยว และการใช้มือในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ**



การเตรียมตัวเลิกขวดนม

- ส่วนมากเด็กจะพร้อมเลิกขวดนมเมื่อนั่งได้มั่นคง กินข้าวได้เองจากช้อน เริ่มสนใจอาหารที่แข็งขึ้น และรับประทานอาหารตามมื้อเป็นเวลา เมื่อคุณพ่อคุณแม่ตัดสินใจแล้วว่าถึงเวลาเลิกนมขวด ต้องอธิบายผู้ใหญ่รอบตัวเด็กทุกคนให้เข้าใจ และจำไว้ว่าความสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด
- เมื่ออายุ ๓-๖ เดือนให้เด็กทำความคุ้นเคยกับแก้วน้ำก่อน โดยยังไม่ต้องใส่น้ำ
- เมื่อเด็กนั่งได้มั่นคง เริ่มให้เด็กหัดดื่มจากถ้วย ใช้แก้วหัดดื่ม ๒ หู ถึงหกเลอะเทอะในช่วงแรกก็ไม่เป็นไร ถือเป็นโอกาสอันดีที่เด็กจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการที่ดี กระตุ้นให้มีความยืดหยุ่นทางความคิด ฝึกกล้ามเนื้อ และเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

- เด็กอายุ ๔-๖ เดือน สามารถนอนกลางคืนได้นาน ๕-๖ ชั่วโมง ดังนั้นจึงควรค่อย ๆ ลดนมมื้อดึกลง ฝึกให้เด็กแยกเวลากินกับเวลานอนให้ได้ เด็กที่ตื่นมาร้องตอนกลางคืนอาจไม่ใช่เพราะหิวอย่างเดียว เด็กอาจจะตื่นเพราะผวาฝันร้าย หรืออาจจะปัสสาวะ การที่เด็กนอนหลับได้สนิทจะทำให้ผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตได้ดี
- เลือกเวลาที่เริ่มงดขวดนมในช่วงที่เด็กไม่มีความเครียด คงไม่ดีแน่ถ้าพยายามเลิกในช่วงที่เด็กมีน้องเล็ก ๆ เพิ่งเกิด หรือช่วงย้ายไปบ้านใหม่

หลากหลายวิธีเลิกนมขวด

๑. วิธีแบบค่อยเป็นค่อยไป : เหมาะกับเด็กที่ติดขวดแล้ว

๑.๑ เมื่ออายุ ๘-๑๐ เดือน ให้เด็กใช้แก้วแทนขวดนมในมื้ออาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง ควรเป็นมื้อที่เด็กกินไม่มาก ไม่ใช่มื้อหลักของวัน ทำอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาเดิมในทุกวัน ประมาณ ๑ สัปดาห์

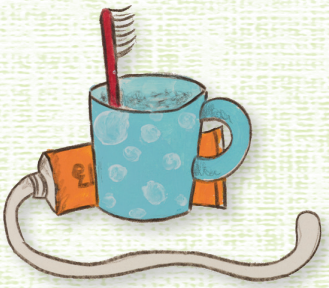
๑.๒ ทุก ๆ สัปดาห์ให้เด็กใช้แก้วในมื้ออื่น ๆ มากขึ้น และค่อย ๆ ลดจำนวนครั้งที่ใช้ขวดนม

๑.๓ ช่วยเด็กให้ดื่มได้ทีละนิด เริ่มจากน้ำปริมาณน้อย ๆ และในมื้อที่เด็กกินจากแก้วได้แล้ว ห้ามกลับไปใช้นมจากขวดอีกนะคะ จำไว้ว่าจะเลิกสำเร็จได้ต้องมีความมั่นคง และสม่ำเสมอ

๑.๔ ในมื้อดึกมักจะเลิกได้ยากกว่า ให้ค่อย ๆ ลดปริมาณนมในมื้อดึก จาก ๘ ออนซ์ ให้ลดปริมาณนมลงทุก ๆ ๕-๗ วัน จนงดได้ในที่สุด

๑.๕ หากเด็กยังงอแง อาจใช้วิธีขยายจุกนมให้รูกว้างขึ้น เพื่อให้เด็กระมัดระวังการดูดมากขึ้น ไม่สามารถนอนดูดสบาย ๆ เหมือนก่อน แต่ต้องไม่กว้างจนเด็กสำลัก

๑.๖ ระหว่างการหย่าขวดนม อาจดึงดูดความสนใจเด็กโดยให้เลือกแก้ว หรือตกแต่งแก้วเอง อาจใช้หลอดดูดรูปร่างน่ารักน่าสนใจ เปิดเพลงเบา ๆ ก่อนนอน กอดหมอนตุ๊กตาที่เด็กรัก และใช้เวลาโอบกอดกันให้มากขึ้น ให้เด็กรู้สึกสบายมากขึ้น



๒. วิธีเลิกแบบทันทีทันใด-หักดิบ : เหมาะกับเด็กที่ยอมเลิกขวดนมบ้างแล้ว และไม่ค่อยสนใจขวดนม เช่น ดูดขวดเพียงวันละ ๑-๒ มื้อ หรือใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไปไม่ได้ผล จะใช้วิธีหักดิบ

๒.๑ บอกให้เด็กรู้ล่วงหน้า ๑ สัปดาห์ โดยบอกว่า หนูโตแล้ว เลิกดูดขวดนมได้แล้ว

๒.๒ บอกเด็กทุกวัน อีกไม่นานหนูจะไม่ต้องใช้ขวดนมอีกแล้ว

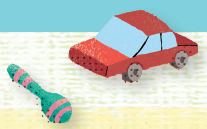
๒.๓ เก็บขวดนมให้พ้นมือเด็ก หรือให้เด็กช่วยเก็บขวดนมใส่ถุงไปทิ้งหรือบริจาค เพื่อให้เด็กตัดใจจากขวดนมจริง ๆ

๒.๔ เตรียมน้ำเปล่าหรือนมจืดใส่แก้วพร้อมสำหรับเด็กดื่ม เมื่อเด็กร้องหาขวดนม

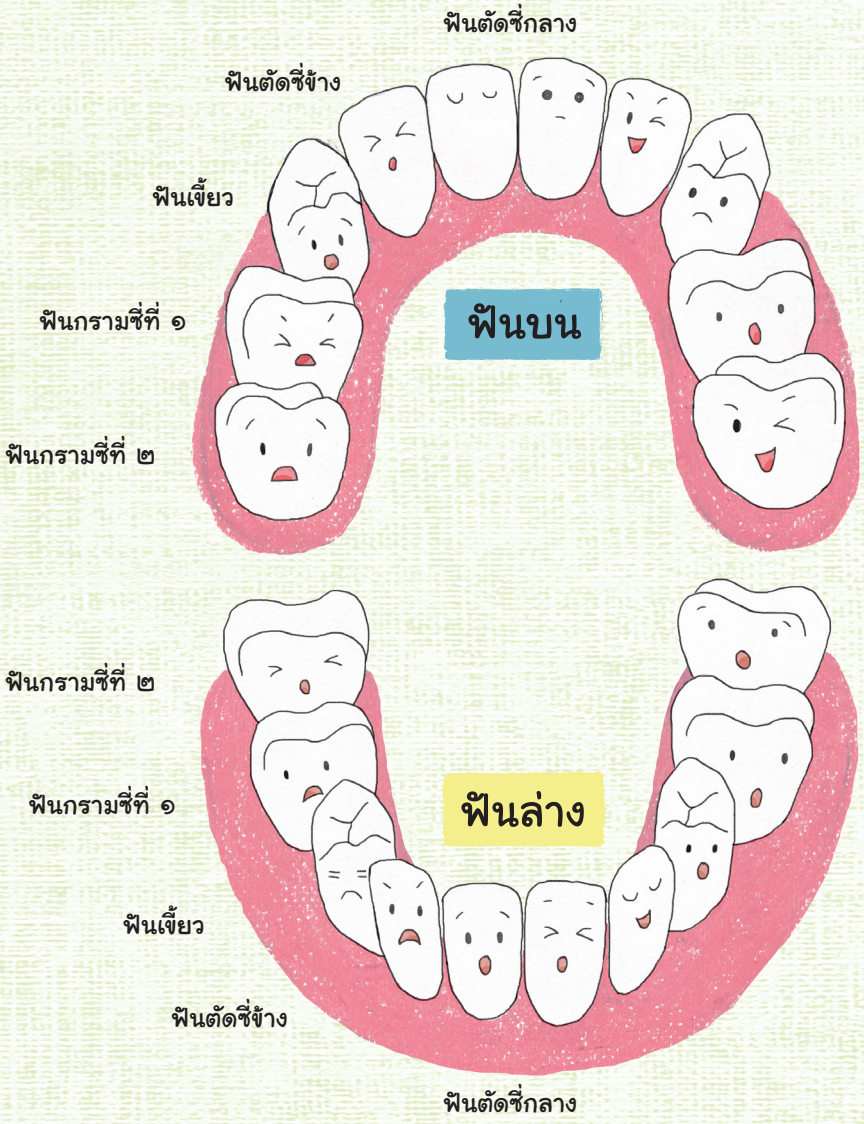
๒.๕ ให้รางวัลเด็กที่ไม่ดูดขวดนม เช่น พูดชมเชย การกอด อ่านนิทานเล่มโปรดให้ฟัง พาออกไปทำกิจกรรมพิเศษ เป็นต้น

๒.๖ ให้เด็กมีตัวแทนขวดนม อาจเป็นตุ๊กตาหรือของเล่นที่ชอบเอาไว้กอดเมื่อคิดถึงขวดนม

ถ้าทำทุกวิธีแล้วลูกยังเลิกไม่ได้ ก็อาจใช้วิธีเลิกแบบ **“ทันทีทันใด”** (หักดิบ) เก็บอุปกรณ์เกี่ยวกับการกินนมขวดออกจากบ้าน แม้เด็กจะงอแงสักพักแต่จะปรับตัวได้เอง อย่าลืมเคล็ดลับ ชื่นชมลูกด้วยถ้าลูกทำได้ ระหว่างการฝึก ควรอดทนและกอดเด็กเพิ่มเป็นพิเศษ เนื่องจากเด็กอาจหงุดหงิด ร้องไห้งอแง และต้องขอความร่วมมือจากสมาชิกในบ้านให้ปฏิบัติในแนวทางเดียวกัน



ฟันน้ำนมจะขึ้นตอนไหน



ฟันตัดซี่กลาง
อายุ ๖-๑๐ เดือน

ฟันตัดซี่ข้าง
อายุ ๘-๑๒ เดือน

ฟันเขี้ยว
อายุ ๑๖-๒๐ เดือน

ฟันกรามซี่ที่ ๑
อายุ ๑๑-๑๘ เดือน

ฟันกรามซี่ที่ ๒
อายุ ๒๐-๓๐ เดือน

ฟันตัดซี่กลาง
อายุ ๕-๘ เดือน

ฟันตัดซี่ข้าง
อายุ ๗-๑๐ เดือน

ฟันเขี้ยว
อายุ ๑๖-๒๐ เดือน

ฟันกรามซี่ที่ ๑
อายุ ๑๑-๑๘ เดือน

ฟันกรามซี่ที่ ๒
อายุ ๒๐-๓๐ เดือน

ฟันน้ำนมจะหลุดตอนไหน

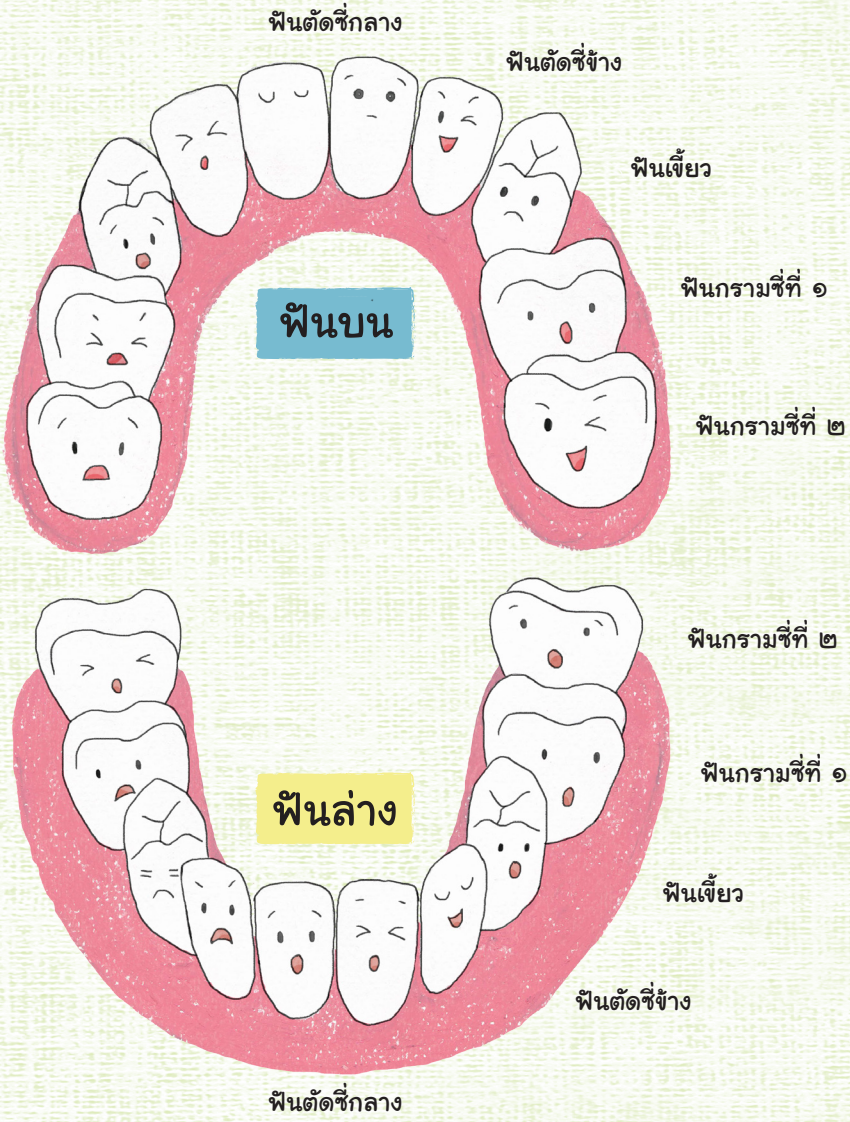
ฟันตัดซี่กลาง
อายุ ๗-๘ ปี

ฟันตัดซี่ข้าง
อายุ ๘-๙ ปี

ฟันเขี้ยว
อายุ ๑๑-๑๒ ปี

ฟันกรามซี่ที่ ๑
อายุ ๙-๑๑ ปี

ฟันกรามซี่ที่ ๒
อายุ ๙-๑๒ ปี



ฟันตัดซี่กลาง
อายุ ๖-๗ ปี

ฟันตัดซี่ข้าง
อายุ ๗-๘ ปี

ฟันเขี้ยว
อายุ ๙-๑๑ ปี

ฟันกรามซี่ที่ ๑
อายุ ๑๐-๑๒ ปี

ฟันกรามซี่ที่ ๒
อายุ ๑๑-๑๓ ปี

เหตุไม่คาดฝัน เมื่อฟันหลุด ฟันหัก

เป็นธรรมดาเมื่อเด็กหัดเดินได้เองมักเจออุบัติเหตุ แต่การหล่นหรือกระแทกกับของแข็ง อาจทำให้ฟันซี่เล็ก ๆ ของเด็ก ๆ หักหรือหลุดออกมา หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม อาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ และเมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน เด็กที่พบหมอฟันเป็นประจำจะกลัวน้อยกว่า และร่วมมือในการรักษามากกว่า การไปพบหมอฟันตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้น เป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างทัศนคติที่ดีในการทำฟันครั้งต่อ ๆ ไป

การดูแลเบื้องต้น สำหรับฟันหัก ฟันหลุด

- ต้องตั้งสติ สำรวจความรุนแรง จดจำเวลา และลักษณะการเกิดเหตุ
- ถ้าศีรษะกระแทก มีอาการมึนงง หมดสติ คลื่นไส้ อาเจียน ให้รีบไปพบแพทย์
- หากมีเฉพาะแผลในปาก ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด กดห้ามเลือดหรือประคบเย็นเพื่อช่วยลดการไหลของเลือดและลดการบวม
- หากฟันน้ำนมหลุด โดยทั่วไปทันตแพทย์จะไม่ยึดฟันกลับเข้าไปเพราะจะทำอันตรายต่อหน่อฟันแท้ แต่ถ้าเป็นฟันแท้ ให้รีบหาฟันและหยิบที่ตัวฟันเท่านั้น ห้ามหยิบที่รากฟันเพราะจะทำให้ผิวฟันและเนื้อเยื่อถูกทำลายได้ หากสกปรกให้ล้างด้วยน้ำเย็นอย่างรวดเร็วไม่เกิน ๑๐ วินาที แล้วใส่กลับเข้าไปในเบ้าฟันและกัดผ้าไว้เบา ๆ จะดีที่สุด แต่ถ้าใส่กลับไม่ได้ เช่น หมดสติ ให้แช่น้ำนม หรือ น้ำเกลือสะอาดสำหรับล้างแผล
- รีบไปพบทันตแพทย์ให้เร็วที่สุดเพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง แม้ว่าอุบัติเหตุจะดูเล็กน้อยก็ตาม

รวมเพลง
แปรงฟันเด็ก ๆ

การเช็ด
ทำความสะอาด
ช่องปากทารก

รายชื่อยาสีฟัน
ผสมฟลูออไรด์
1,000 ppm

ฟันสวยฟ้าผ่า
รวมความรู้
สุขภาพฟัน

วิธีแปรงฟันเด็ก
อายุ ๖-๑๘ เดือน

เพจฟันน้ำนม
พูดคุยแลกเปลี่ยน
เรื่องการดูแลฟันลูก

การแปรงฟันในเด็ก
อายุ ๑๘ เดือน
ขึ้นไป

แปรงสีฟันติดดาว
แปรงสีฟันมาตรฐาน
สำหรับเด็ก

ลูกรักเริ่มที่ฟันดีเริ่มที่ซี่แรก

ฟันสวยฟ้าผ่า

คุยสร้างสุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

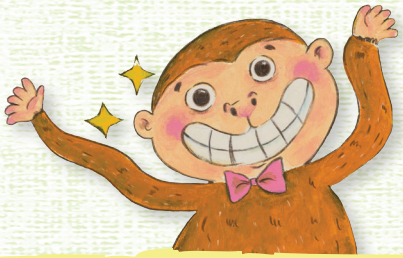
สถานการณ์การเกิดฟันผุในฟันน้ำนมของเด็ก ๆ ยังคงเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเขตชนบท เด็ก ๓ ขวบ ประมาณ ๗ ใน ๑๐ คน มีฟันผุในช่องปาก โดยเฉลี่ยพบฟันผุอย่างน้อย ๔ ซี่ ในเด็ก ๑ คน บางพื้นที่พบร้อยละ ๑๐๐ และร้อยละ ๙๐ ยังไม่เคยได้รับการรักษา

หากปล่อยให้เด็ก ๆ อยู่กับฟันผุตั้งแต่ปีแรก ๆ ขาดการดูแลอนามัยในช่องปาก ทำให้ คราบจุลินทรีย์สะสมหนาตัวมาก เชื้อโรคก็จะอยู่ในปากเด็ก ๆ ไปอีกกว่า ๑๐ ปี จนกว่าจะมี ฟันแท้ขึ้นครบทดแทนทั้งปาก ซึ่งโอกาสฟันผุจะมีมากขึ้นด้วย ส่งผลทำให้เกิดวงจรร้าย อาทิ ปวดฟันก็ไม่อยากแปรงฟัน ทำให้ไม่อยากกินผักผลไม้ เป็นต้น งานวิจัยทั้งของต่างประเทศและ การศึกษาของประเทศไทยพบว่า ฟันผุมีความสัมพันธ์กับความสูง ภาวะน้ำหนักน้อย แคระแกร็น (Stunt) ของเด็ก และอาจส่งผลต่อภาวะการเจริญเติบโตของสมองและร่างกายด้วย

ขอขอบคุณทุกความร่วมมือในการสร้างสรรค์หนังสือชุด ฟ ฟัน สนุกจัง เพื่อจูงใจเด็ก ๆ สู่การเรียนรู้และป้องกันฟันผุอย่างมีความสุข

หวังว่า คู่มือและหนังสือนิทานชุดนี้ จะเป็นสื่อที่ทรงพลัง มีประสิทธิภาพ และมีชีวิตชีวา เป็นเครื่องมือให้พ่อแม่ ผู้แวดล้อมเด็ก บุคลากรสาธารณสุข ครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ฯลฯ จะได้ สร้างความรู้ความเข้าใจและเฝ้าระวัง ทำให้เด็ก ๆ ของเรามีสุขภาพช่องปาก สุขภาพฟันดีอย่าง ถ้วนทั่วต่อไป

สุดใจ พรหมเกิด
ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.



ทันตแพทย์หญิง หยาดฤทัย โก้สกุล

ผู้เชี่ยวชาญด้านทันตกรรมสำหรับเด็ก

เป็นชาวนนทบุรี แต่มักมีคนเข้าใจผิดว่าเป็นคนเหนือ จึงมักตอบกลับไปว่าเป็นคนเหนือค่ะ เหนือกรุงเทพไปนิดหนึ่ง

จบการศึกษาชั้นมัธยมจาก รร.สาธิตจุฬา ฯ และเลือกเข้าศึกษาต่อที่คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬา ฯ ขณะเรียนวิชาชุมชนในชั้นปี ๑ เป็นจุดเริ่มต้นของความฝันที่อยากเห็นเด็กไทยไม่มีฟันผุ เมื่อเรียนจบและไปทำงานที่จังหวัดชุมพร พบว่าเด็ก ๆ มีฟันผุเยอะมาก จึงเป็นแรงผลักดันให้สอบเข้าเรียนต่อสาขาทันตกรรมสำหรับเด็ก

ปัจจุบันทำงานด้านส่งเสริมป้องกันทันตสุขภาพในเด็กปฐมวัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และคลินิกทันตกรรมเดนต้าแลนด์ และ สมาร์ท สมาย เดนทัล เพลซ

เอกสารอ้างอิง

๑. กองทันตสาธารณสุข. (๒๕๕๑) คู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากแม่และเด็ก. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

๒. ทันตแพทย์หญิงกมลชนก เดียวสุรินทร์. (๒๕๕๓) ลูกฟันสวย สุขภาพฟันดี พ่อแม่เสกได้. กรุงเทพ: อมรินทร์สุขภาพ.

๓. "ลูกรักฟันดีที่ซีแรก ปฏิบัติการนี้เพื่อลูก" ใน คอลัมภ์ สุขประจำฉบับ. จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑๙๗ มีนาคม ๒๕๖๑.

๔. Logan WHG, Kronfeld R. Development of the human jaws and surrounding structures from birth to the age of fifteen years. J Am Dent Assoc 1933; 20 (4): 379-427 Copyright 1933 American Dental Association. All rights reserved. Adapted 2003 by permission.

๕. Davies GN. Early childhood caries-a synopsis. Community dentistry and oral epidemiology. 1998; 26 (1 Suppl): 106-16.

คู่มือ ดูแลสุขภาพฟันและช่องปากเจ้าตัวเล็ก

ประกอบหนังสือนิทานภาพ ชุด

ฟ ฟัน สนุกจัง

เรื่อง ทันตแพทย์หญิง หยาดฤทัย โก้สกุล **บรรณาธิการ** ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด

กองบรรณาธิการ หทัยรัตน์ พันตาวงษ์ นันทพร ณ พัทลุง สิราภรณ์ ชาวหน้าไม้ นิตยา หอมหวาน ปนัดดา สังฆทิพย์ ตัรมีซี อาหามะ นิศารัตน์ อำนาจอนันต์ สุธาทิพย์ สรวยล้ำ จันทิมา อินจร **ออกแบบและจัดหน้า** น้ำฝน **ประสานงานการผลิต** สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เมษายน ๒๕๖๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ที่ : บริษัท แปลน พริ้นท์ติ้ง จำกัด **โทรศัพท์** : ๐ ๒๒๗๗ ๒๒๒๒

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย "มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน" ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ และกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรมสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสร้างสังคมสุขภาวะได้ที่

๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๔๖๑๖ **โทรสาร** : ๐ ๒๘๘๑ ๑๘๗๗ **Email** : happy2reading@gmail.com **Website** : www.happyreading.in.th

http://www.facebook.com/Happyreadingnews (วัฒนธรรมการอ่าน Happyreading)

"มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ"

หนังสือนิทานภาพในชุด **ฟ ฟัน สนุกจัง**

สามารถดาวน์โหลด
หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่
www.happyreading.in.th